

Утверждаю:	Согласовано:	Приложение №3 к муниципальному контракту № 46 от 22.08.2022 г.
и.о. директора школы Грязнов М.П.	Директор ООО «Муниципальный комбинат школьного питания» Кашурина Е.И.	

Примерное 12-дневное меню для организации горячего питания детей с ОВЗ и детей-инвалидов в 2022 году (100 рублей)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7 - 11 лет	Масса порции (г) для детей с 11 - 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	Е	А	Ca	Р	Mg	Fe
1 день														
Завтрак														
Каша молочная рисовая	200	220	7,76	10	43,52	296	0,08	0,86	1,2	0,18	195	205	95,8	0,62
Хлеб пшеничный	20	20	3,8	4,6	23,4	144,2	0,1	0	0,6	0,1	12,1	43	16,5	1
Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	15,1	59	0	0,2	0	0	10,2	16,5	8,8	1,7
Обед														
Рассольник "Ленинградский" на натуральном бульоне	200	250	10,1	12,4	30,4	266,5	0,2	26,1	1,2	1,0	42,4	198,2	45,1	2,3
Котлета куриная	70	100	8,55	10,5	7,24	151,0	0,13	1,89	6,0	0,0	16,5	145,58	23,78	2,24
Гречка отварная рассыпчатая	150	180	6,7	9,9	46,2	288,8	0,3	0,0	0,2	0,1	15,2	198,89	105,0	3,5
Салат/ овощи по сезону	60	80	2,6	10,3	15,9	162,8	0,1	24,9	4,5	3,4	43,2	83,7	41,9	1,6
Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,8	0	35,5	136,6	0,0	1,0	0,0	0,2	29,0	47,4	21,3	0,9
Хлеб ржаной	15	15	1,3	0,25	6,35	33,1	0,05	0,0	0,5	0,0	7,0	31,2	9,4	0,8
		Итого	41,25	57,05	222,92	1522,9	0,93	54,79	13,6	5,0	368,95	986,71	365,24	14,42

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7 - 11 лет	Масса порции (г) для детей с 11 - 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
2 день														
<i>Завтрак</i>														
Макароны отварные	150	180	15,2	21,1	49,3	435,2	0,1	0,8	1,9	0,3	316,6	225,8	26,3	1,4
Хлеб пшеничный	20	20	3,8	4,6	23,4	144,2	0,1	0	0,6	0,1	12,1	43	16,5	1,0
Какао с молоком	200/50	200/50	4,9	5	32,5	190	0	0,2	0	0	10,2	16,5	8,8	1,7
<i>Обед</i>														
Щи из свежей капусты с картофелем на натуральном бульоне	200	250	10	13,9	21,1	244,3	0,2	77,5	0,6	1,7	81,0	165,2	54,1	2,5
Котлета рыбная	60	90	23,16	6,84	12,72	216	0,2 4	3,96	2,5 2	0,0	50,04	321,6	52,52	1,56
Картофельное пюре	150	180	5,9	6,6	38,9	228,6	0,2	60,7	0,2	0,1	81,8	175,0	58,4	2,1
Салат/овощи по сезону	60	80	0,8	0,0	1,7	10,5	0,0	5,0	0,0	0,0	23,0	24,0	14,0	0,6
Кисель плодово-ягодный	200	200	0,0	0,0	10,0	118,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	15	15	1,3	0,25	6,35	33,1	0,0 5	0,0	0,5	0,0	7,0	31,2	9,4	0,8
		Итого	65,06	58,34	196,0 2	1620,3	0,9 4	148,1 6	6,3 2	2,2	581,9 4	1002, 3	247,0 2	11,6 6

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7 - 11 лет	Масса порции (г) для детей с 11 - 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
3 день														
<i>Завтрак</i>														
Каша рассыпчатая гречневая	150	200	15,0	25,0	2,9	298,5	0,2	0,7	1,7	0,3	109,2	274,0	26,6	2,9
Хлеб пшеничный	20	20	6,1	11,1	37,6	59,0	0,0	0,2	0,0	0,0	10,2	16,5	8,8	1,7
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,0	15,0	58,0								
<i>Обед</i>														
Суп вермишелевый на натуральном бульоне	200	250	3,5	7	22,6	161,3	0,1	2,3	0,9	1,2	13,9	41,8	11,2	0,7
Птица отварная	60	90	22,68	22,92	0,84	300,72	0,12	3,24	0,24	0,12	19,92	284,52	33,72	3,72
Рис отварной	150	180	4	8	49,1	280,1	0,1	0,0	0,5	0,1	6,8	106,9	35,0	0,7
Салат/ овощи по сезону	60	80	2,2	5,1	7,4	82,9	0,0	49,5	2,1	0,0	57,9	42,3	19,7	0,8
Компот из сухофруктов	200	200	8,0	0,0	35,5	136,6	0,0	1,0	0,0	0,2	29,0	47,4	21,3	0,9
Хлеб ржаной	15	15	1,3	0,25	6,35	33,1	0,05	0,0	0,5	0,0	7,0	31,2	9,4	0,8
		<i>Итого</i>	<i>62,98</i>	<i>79,42</i>	<i>177,34</i>	<i>1410,22</i>	<i>0,62</i>	<i>56,94</i>	<i>5,94</i>	<i>1,92</i>	<i>253,92</i>	<i>844,62</i>	<i>165,72</i>	<i>12,22</i>

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7 - 11 лет	Масса порции (г) для детей с 11 - 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
4 день														
<i>Завтрак</i>														
Каша молочная пшённая	200	250	9	11	38,3	278,6	0,2	2,3	1,1	0,1	225,7	239,8	52,6	1,1
Хлеб пшеничный	20	20	5,4	8	29,7	200,6	0,3	2	3,3	0,1	47,2	80,7	12,9	0,8
Кофейный напиток	200	200	2,5	3,6	28,7	152	0	0,2	0	0	10,2	16,5	8,8	1,7
<i>Обед</i>														
Суп картофельный с горохом на натуральном бульоне	200	250	14,5	9,3	28,8	250	0,4	27,0	3,1	1,4	67,2	216,8	65,8	4,5
Котлета "Нежная" куриная	60	90	6,48	0,666	1,026	188,964	0,0684	1,8	5,76	0,0	10,8	155,28	22,44	9,36
Макароны отварные	150	180	6,4	12,0	46,2	320,5	0,1	0,0	1,8	0,2	15,1	63,8	11,3	1,2
Салат/ овощи по сезону	60	80	1,6	4,1	9,3	78,3	0,0	15,0	1,8	0,0	39,2	45,6	23,3	1,5
Напиток цитрусовый	200	200	0,8	0,0	19,6	84,0	0,1	32,0	1,2	0,1	32,0	22,0	18,0	4,4
Хлеб ржаной	15	15	1,3	0,25	6,35	33,1	0,05	0,0	0,5	0,0	7,0	31,2	9,4	0,8
		<i>Итого</i>	<i>46,9</i>	<i>48,8</i>	<i>207,8</i>	<i>1554,6</i>	<i>1,2</i>	<i>80,0</i>	<i>17,6</i>	<i>1,9</i>	<i>452,6</i>	<i>845,8</i>	<i>220,8</i>	<i>23,8</i>

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7 - 11 лет	Масса порции (г) для детей с 11 - 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
5 день														
<i>Завтрак</i>														
Каша молочная рисовая	150	180	15,0	13,3	13,7	239,0	0,1	1,3	1,2	0,3	215,9	351,9	42,0	1,2
Хлеб пшеничный	20	20	3,8	4,6	23,4	144,2	0,1	0,0	0,6	0,1	12,1	43,0	16,5	1,0
Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	15,1	59	0	0,2	0	0	10,2	16,5	8,8	1,7
<i>Обед</i>														
Суп картофельный с крупой	200	250	2,25	0,26	13,51	98,34	0,108	21,3	1,0	0,7	25,3	52,1	22,9	1,3
Гуляш из говядины	60/60	80/60	10	9	5	150,3	0,1	4,3	0,6	0,7	13,1	124,8	18,9	1,7
Гречка отварная	150	180	5,6	8	49,7	298,2	0,1	0,0	2,8	0,1	27,8	228,0	28,0	1,3
Салат/ овощи по сезону	60	80	1,4	4,3	18	120,7	0,1	7,5	2,8	10,8	38,9	76,3	49,0	1,1
Кисель плодово-ягодный	200	200	0	0	10	118,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	15	15	1,3	0,25	6,35	33,1	0,05	0,0	0,5	0,0	7,0	31,2	9,4	0,8
		Итого	39,4	39,8	154,8	1261,2	0,7	34,6	9,5	12,7	350,5	923,8	195,5	10,1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7 - 11 лет	Масса порции (г) для детей с 11 - 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
6 день														
<i>Завтрак</i>														
Каша манная вязкая	180	200	4,1	7,1	54,6	285,4	0,0	1,0	0,4	0,3	28,1	114,9	43,4	1,1
Хлеб пшеничный	20	20	9,5	13,6	32,2	285,9	0,3	0,4	3,4	0,1	73,9	132,5	15,6	0,9
Чай с сахаром	200	200	0,3	0	15,2	60	0	0,2	0	0	10,2	16,5	8,8	1,7
<i>Обед</i>														
Суп вермишелевый на натуральном бульоне	200	250	3,5	7	6,52	161,3	0,1	2,3	0,9	1,2	13,9	41,8	11,2	0,7
Котлета куриная	60	90	7,7	9,45	5,8	135,9	0,1	1,7	5,4	0,0	14,85	145,58	21,04	2,02
Рис отварной	150	180	4	8	49,1	280,1	0,1	0,0	0,5	0,1	6,8	106,9	35,0	0,7
Салат/ овощи по сезону	60	80	3	5,2	11	99,6	0,1	90,5	2,3	0,8	78,5	53,7	28,5	1,0
Напиток апельсиновый	200	200	0,0	0,0	10,0	118,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	15	15	1,3	0,25	6,35	33,1	0,05	0,0	0,5	0,0	7,0	31,2	9,4	0,8
		Итого	33,4	50,6	207,57	1459,6	0,75	96,1	13,4	2,5	233,45	643,08	172,94	8,92

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7 - 11 лет	Масса порции (г) для детей с 11 - 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
7 день														
<i>Завтрак</i>														
Каша молочная "Дружба"	180	200	9,5	11,4	42	297,8	0,2	2,6	0,9	0,1	247,7	257,6	54,6	1,0
Хлеб пшеничный	20	20	3,8	4,6	23,4	144,2	0,1	0	0,6	0,1	12,1	43	16,5	1,0
Кофейный напиток	200	200	2,5	3,6	28,7	152	0	0,2	0	0	10,2	16,5	8,8	1,7
<i>Обед</i>														
Борщ "Украинский" из свежей капусты с картофелем на натуральном бульоне	200	250	9,5	14,9	17,3	237,2	0,1	23,3	0,7	0,2	52,5	148,6	38,5	2,6
Котлета "Курочка ряба"	60	80	6,0	8,4	5,8	120,8	0,1	1,5	4,8	0,0	13,2	129,4	18,7	1,8
Картофельное пюре	150	180	5,9	6,6	38,9	228,6	0,2	60,7	0,2	0,1	81,8	175,0	58,4	2,1
Салат/ овощи по сезону	60	80	0,2	12,9	2,4	104,0	0,1	7,5	2,8	10,8	35,9	76,3	49,0	1,1
Компот из сухофруктов	200	200	0,8	0,0	19,6	84,0	0,1	32,0	1,2	0,1	32,0	22,0	18,0	4,4
Хлеб ржаной	15	15	1,3	0,25	6,35	33,1	0,05	0,0	0,5	0,0	7,0	31,2	9,4	0,8
		Итого	39,5	62,7	184,5	1401,7	1,0	127,8	11,7	11,4	492,4	899,6	271,9	16,5

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7 - 11 лет	Масса порции (г) для детей с 11 - 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
8 день														
<i>Завтрак</i>														
Суп молочный вермишелевый	180	200	8,9	10,9	35,0	264,8	0,1	2,6	0,9	0,1	246,4	207,1	32,8	0,7
Хлеб пшеничный	20	20	3,8	4,6	23,4	144,2	0,1	0	0,6	0,1	12,1	43	16,5	1
Какао с молоком	200	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,0	0,2	0,0	0,0	10,2	16,5	8,8	1,7
<i>Обед</i>														
Щи из свежей капусты с картофелем на натуральном бульоне	200	250	10	13,9	21,1	244,3	0,2	77,5	0,6	1,7	81,0	165,2	54,1	2,5
Печень по-строгановски	60/60	80/60	15	9	6	171,1	0,3	36,0	0,8	5,3	24,9	313,3	27,2	7,8
Гречка отварная рассыпчатая	150	180	5,6	8	49,7	298,2	0,1	0,0	2,8	0,1	27,8	228,0	28,0	1,3
Салат/ овощи по сезону	60	80	0,8	5,1	2,9	59,7	0,0	12,0	2,2	0,1	22,1	40,3	13,4	0,9
Компот из свежих яблок	200	200	0,2	0,0	24,9	95,9	0,0	5,7	0,3	0,0	8,4	5,5	45,0	1,2
Хлеб ржаной	15	15	1,3	0,25	6,35	33,1	0,05	0,0	0,5	0,0	7,0	31,2	9,4	0,8
		<i>Итого</i>	<i>50,5</i>	<i>56,8</i>	<i>201,9</i>	<i>1501,3</i>	<i>0,9</i>	<i>134,0</i>	<i>8,7</i>	<i>7,4</i>	<i>439,9</i>	<i>1050,1</i>	<i>235,2</i>	<i>17,9</i>

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7 - 11 лет	Масса порции (г) для детей с 11 - 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
9 день														
<i>Завтрак</i>														
Каша молочная рисовая	180	200	15,0	25,0	2,9	298,5	0,2	0,7	1,7	0,3	109,2	274,0	26,6	2,9
Хлеб пшеничный	20	20	3,8	4,6	23,4	144,2	0,1	0	0,6	0,1	12,1	43	16,5	1,0
Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	15,1	59	0	0,2	0	0	10,2	16,5	8,8	1,7
<i>Обед</i>														
Суп вермишелевый с картофелем	200	250	16,2	5,6	62,3	187	0,17	14,6	2,4	0,0	26,4	137,8	29,5	1,7
Котлета рыбная	60	90	23,16	6,84	12,72	216	0,24	3,96	2,5 2	0,0	50,04	321,6	59,52	1,56
Картофельное пюре	150	180	5,9	6,6	38,9	228,6	0,2	60,7	0,2	0,1	81,8	175,0	58,4	2,1
Салат/ овощи по сезону	60	80	1,6	4,1	9,3	78,3	0,0	15,0	1,8	0,0	39,2	45,6	23,3	1,5
Кисель плодово-ягодный	200	200	0,0	0,0	10,0	118,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	15	15	1,3	0,25	6,35	33,1	0,05	0,0	0,5	0,0	7,0	31,2	9,4	0,8
		Итого	67,36	53,09	180,97	1363,1	0,96	95,1 6	9,7 2	0,5	336,1 4	1044, 7	232,0 2	13,2 6

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7 - 11 лет	Масса порции (г) для детей с 11 - 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
10 день														
<i>Завтрак</i>														
Омлет натуральный	100	110	19,0	13,9	37,6	351,0	0,1	0,7	4,2	0,3	173,1	344,1	37,1	1,2
Хлеб пшеничный	20	20	3,8	4,6	23,4	144,2	0,1	0	0,6	0,1	12,1	43	16,5	1,0
Кофейный напиток	200	200	2,5	3,6	28,7	152	0	0,2	0	0	10,2	16,5	8,8	1,7
<i>Обед</i>														
Суп "Крестьянский с крупой" на натуральном бульоне	200	250	25,3	12,2	20	286,1	0,3	33,8	0,8	0,8	55,2	360,5	80,3	2,0
Гуляш из мяса кур	60/60	80/60	10	9	5	150,3	0,1	4,3	0,6	0,7	13,1	124,8	18,9	1,7
Рис отварной рассыпчатый	150	180	4	8	49,1	280,1	0,1	0,0	0,5	0,1	6,8	106,9	35,0	0,7
Салат/ овощи по сезону	60	80	0,8	0	1,7	10,5	0	5,0	0,0	0,0	23,0	24,0	14,0	0,6
Компот из кураги	200	200	0,8	0,0	19,6	84,0	0,1	32,0	1,2	0,1	32,0	22,0	18,0	4,4
Хлеб ржаной	15	15	1,3	0,25	6,35	33,1	0,05	0,0	0,5	0,0	7,0	31,2	9,4	0,8
		Итого	67,5	51,6	191,5	1491,3	0,9	76,0	8,4	2,1	332,5	1073,0	238,0	14,1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7 - 11 лет	Масса порции (г) для детей с 11 - 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
11 день														
<i>Завтрак</i>														
Каша молочная "Дружба"	180	200	9,5	11,4	42	297,8	0,2	2,6	0,9	0,1	247,7	257,6	54,6	1,0
Хлеб пшеничный	20	20	3,8	4,6	23,4	144,2	0,1	0	0,6	0,1	12,1	43	16,5	1,0
Кофейный напиток	200	200	2,5	3,6	28,7	152	0	0,2	0	0	10,2	16,5	8,8	1,7
<i>Обед</i>														
Борщ "Украинский" из свежей капусты с картофелем на натуральном бульоне	200	250	9,5	14,9	17,3	237,2	0,1	23,3	0,7	0,2	52,5	148,6	38,5	2,6
Котлета "Курочка ряба"	60	90	6,75	9,45	6,52	135,9	0,1 1	1,69	5,4	0,0	14,85	145,5 8	21,04	2,03
Картофельное пюре	150	180	5,9	6,6	38,9	228,6	0,2	60,7	0,2	0,1	81,8	175,0	58,4	2,1
Салат/ овощи по сезону	60	80	0,2	12,9	2,4	104,0	0,1	7,5	2,8	10, 8	35,9	76,3	49,0	1,1
Компот из сухофруктов	200	200	0,8	0,0	19,6	84,0	0,1	32,0	1,2	0,1	32,0	22,0	18,0	4,4
Хлеб ржаной	15	15	1,3	0,25	6,35	33,1	0,0 5	0,0	0,5	0,0	7,0	31,2	9,4	0,8
		<i>Итого</i>	<i>40,25</i>	<i>63,75</i>	<i>185,2 3</i>	<i>1416,8</i>	<i>1,0 1</i>	<i>127,9 8</i>	<i>12, 3</i>	<i>11, 4</i>	<i>494,0 5</i>	<i>915,7 8</i>	<i>274,2 4</i>	<i>16,7 3</i>

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7 - 11 лет	Масса порции (г) для детей с 11 - 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
12 день														
<i>Завтрак</i>														
Каша молочная рисовая	180	200	15,0	25,0	2,9	298,5	0,2	0,7	1,7	0,3	109,2	274,0	26,6	2,9
Хлеб пшеничный	20	20	3,8	4,6	23,4	144,2	0,1	0	0,6	0,1	12,1	43	16,5	1,0
Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	15,1	59	0	0,2	0	0	10,2	16,5	8,8	1,7
<i>Обед</i>														
Суп вермишелевый с картофелем	200	250	16,2	5,6	62,3	187	0,17	14,6	2,4	0,0	26,4	137,8	29,5	1,7
Гуляш из птицы	60/60	80/60	10	9	5	150,3	0,1	4,3	0,6	0,7	13,1	124,8	18,9	1,7
Картофельное пюре	150	180	5,9	6,6	38,9	228,6	0,2	60,7	0,2	0,1	81,8	175,0	58,4	2,1
Салат/ овощи по сезону	60	80	1,6	4,1	9,3	78,3	0,0	15,0	1,8	0,0	39,2	45,6	23,3	1,5
Кисель плодово-ягодный	200	200	0,0	0,0	10,0	118,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	15	15	1,3	0,25	6,35	33,1	0,05	0,0	0,5	0,0	7,0	31,2	9,4	0,8
		Итого	54,2	55,25	173,25	1297,4	0,82	95,5	7,8	1,2	299,2	847,9	191,4	13,4